بسم الله الرحمن الرحيم

الانتصار على العادة السرية

وسائل عملية للوقاية والعلاج منها

دراسة أعدها

رامي خالد عبد الله الخضر

مقدمة الطبعة الثالثة

أحمد الله حمداً كثيراً طيباً مباركاً عدد خلقه ومداد كلماته وزنة عرشه ورضى نفسه .

وأحمده سبحانه وتعالى وأثني عليه بالخير كله على ما أكرم به ووفق في طرح القبول لكتيب " الانتصار على العادة السرّية" في طبعتيه السابقتين . وما لقيناه من ردود فعل طيبة وأصداء إيجابية لدى أوساط الشباب والمهتمين بشؤونهم على مختلف القطاعات من وزارة المعارف ورعاية الشباب وهيئة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وغيرها من الأوساط على المستوى الفردي والدعوي الخيري .

وأتقدم للجميع بالاعتذار عن أي قصور أو ملاحظة أو خطأ ربما لوحظت في محتوى أو غلاف الطبعتين السابقتين

وأتقدم بالشكر إلي إخوتي وأحبتي في الله الذين بعثوا بخطاباتهم ومراسلاتهم من داخل المملكة وخارجها من مختلف الدول العربية وما انصرف إليه الجميع من مضمون الدعم والتأييد والمؤازرة والتعاون على البر والتقوى في إيصال هذا الكتيب إلى شرائح مختلفة من الشباب فأسأل الله تعالى أن يثيبهم بخير الجزاء .

وأسأل الله تعالى أن يحبهم كما أعربوا عن محبتي فيه وأن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم وان ينفع به أبناء المسلمين إنه سميع مجيب .

وامتداداً للتواصل مع أحبتي في الله أقدم بين أيديهم تحديثاً للعناوين البريدية وإضافة تساعد في تسهيل التواصل معهم .

ص . ب/ 35479 جدة / 21488

البريد الإلكتروني : Ramikeder@yahoo.com

كما نرحب بزيارة الجميع لموقعنا عبر الإنترنت "عالم بلا مشكلات"

وعنوانه : www.noo-problems.com

إلى أصـــــــحاب المعانـــــــاة والى كـــــــل مـــــــن يهمـــــــه هـــــــذا الأمـــــــر .....
وإلى كل من يبحث وبصدق عن الراحة والطمأنينة وحفظ الدين والنفس والصحة والمبادئ ، والى كـــل غارق في بحورها لا يعلم ماذا تريد منه وماذا يريد منها ، لكل من يريد الوقاية منها لنفسه ولكل من يحيط به ، لأولياء الأمور الذي هم في أمسّ الحاجة للتقارب مع أبنائهم وتوفير البيئة اللاّزمة التي تعينهم بعد الله علـــــــــــــى الاســـــــــــتقامة والراحـــــــــــــــة والـــــــــــــــسعادة ...

من أخ لكم في الله أنعم الله عليه بتوفر قدر من المعلومات عن العادة السرية (الاستمناء) وذلك من خلال بعض القراءات الدينية والطبية، وكذلك بدراسة تجارب حقيقية مع ممارسيها ومدمنيها من الشباب الذين أنعم الله عليهم بالراحة والسعادة ، وأيضا بالحصول على آراء بعض كبار السن الذين توفرت لديهم خبرة في الحديث عنها ويمكنهم تقديم بعض الفوائد والنصائح حولها. من كل هذه المصادر تم الخروج بحـــصيلة من المعلومات عن العادة السرية آثارها الملموسة وغير الملموسة ، أسباب إدمانها ، ثم التركيز على طـــرق الوقاية والعلاج منها إضافة إلى بعض القناعات الفكرية المساعدة علـــى محاربتـــها والقـــضاء عليهـــا. لكل هؤلاء أقدم هذا الجهد المتواضع والذي اسأل الله العلي القدير أن يباركه وأن يحقق به الفائدة للجميع انـــــــــــه سميـــــــــــــع مجيـــــــــــــب الـــــــــــــدعاء ... آمـــــــــــين .
ملحوظة : الخطاب في معظم فقرات البحث موجه إلى الذكور إلاّ أن المعاناة قد تعم الذكور والإنـــاث ، وعليه فلا يعتد بصيغة الخطاب وليأخذ كلا من الجنسين ذكورا وإناثا من هذا البحث ما يتناســـب مـــع خصائصه ومقوماته ... والله الموفق.

ماذا تعرف عن العادة السرية ؟؟

هي فعل اعتاد الممارس القيام به في في معزل عن الناس (غالبا) مستخدما وسائل متنوعة محركة للـــشهوة أقلّها الخيال الجنسي وذلك من أجل الوصـــول إلى القـــذف ، وهـــي بمعـــنى آخـــر (الاســـتمناء) . هذه العادة تختلف من ممارس لآخر من حيث الوسائل المستخدمة فيها وطريقة التعوّد ومعدل ممارســـتها، فمنهم من يمارسها بشكل منتظم يوميا أو أسبوعيا أو شهريا ، ومنهم من يمارسها بشكل غير منتظم ربما يصل إلى عدة مرات يوميا، والبعض الآخر يمارسها عند الوقوع على أمر محرك للشهوة بقصد أو بـــدون قـــصد.

فئات مختلفة من المجتمع أصبحت تقض مضاجعهم وتؤرق منامهم وتثير تساؤلاتهم وشكاواهم بـــاحثين وساعين في إيجاد حلول للخلاص منها ولكن دون جدوى. ويلهث آخرون وراء مجلات تجارية طبيـــة أو اجتماعية أو وراء أطباء دنيويّين من أجل الخـــلاص منـــها إلاّ أنهـــم يـــزدادوا بـــذلك غرقـــا فيهـــا.
لماذا ؟ وما هي المشكلة ؟ وما هي الأسباب التي قد تؤدي إلى تواجدها بين أبناء المجتمع المـــسلم حـــتى

أصبحت السرّ المشترك الذي قد يجمع بين فئات متنوعة من المجتمع ، ذكورا وإناثا ، مراهقين وراشدين ، صـــــــــــــــــــــــــــــــــالحين وضـــــــــــــــــــــــــــــــــالين.

هل لهذه العادة آثار ؟ وما هي هذه الآثار ؟ وهل الخلاص منها أمر مهم ؟ كيف تكون الوقاية منها قبل الوقــــــوع فيهـــــا ؟ وأخـــــيرا مـــــا هـــــي خطـــــوات الخــــــلاص منـــــها ... ؟

ندعك مع صفحات هذا المبحث سائلين المولى عزّ وجل أن تجد فيه ضالتك وأن يجيب على تــساؤلاتك والأهم من كل ذلك أن يكون سببا في القضاء على هذا الداء من مجتمعات المسلمين انه سميع مجيب ؟

آثارها :-

أ - الآثـــــــــــــــــار الظـــــــــــــــاهرة والملموســـــــــــــــــة .

(1) العجز الجنسي (سرعة القذف ، ضعف الانتصاب ، فقـــدان الـــشهوة) .

ينسب الكثير من المتخصصين تناقص القدرات الجنسية للرجل من حيث قوة الانتصاب وعـــدد مـــرات الجماع وسرعة القذف وكذلك تقلص الرغبة في الجماع وعدم الاستمتاع به للذكور والإناث إلى الإفراط في ممارسة العادة السرية (3 مرات أسبوعيا أو مرة واحدة يوميا مثلا). وهذا العجز قد لا يبدو ملحوظا للشاب وهو في عنفوان شبابه ، إلا انه ومع تقدم السن تبدأ هذه الأعراض في الظهور شيئا فشيئا . كـــم هم الرجال والنساء الذين يعانون من هذه الآثار اليوم ؟ وكم الذين باتت حياتهم الزوجية غير ســعيدة و ترددهم على العيادات التخصصية أصبح أمرا معتادا لمعالجة مشاكلهم الجنسية؟ إن من المحزن حقا أن فئات من الناس والأزواج باتت تتردد اليوم على العيادات الطبية لمعالجة مشاكل العجز الجنسي وبمختلف أنواعه إلا أنه ومن المؤلم أكثر أن نعلم أن نسبة عالية من هذه الأعداد هم في أعمار الــشباب (في الثلاثينـــات والأربعينات). وهذا ما تؤكده أحدث الدراسات التي قامت بها بعض الشركات المنتجة لبعض العقـــاقير المقوية للجنس وتم ملاحظة أن نسبا كبيرة جدا من الرجال ولاسيما في المراحل المذكورة يعانون اليوم من أثار الضعف الجنسي وأن معظم هؤلاء يدفعون أموالا طائلة على عقاقير وعلاجا ت تزيد وتنشط قدراتهم الجنسية حتى وان أنفقوا أموالا طائلة على هذه العقاقير وغير مكترثين بما لهذه العقاقير من أثار سلبية على صـــــــــــــــحتهم في المـــــــــــــــــستقبل القريـــــــــــــــــب.

(2) الإنهـــــــــــــــــاك والآلام والـــــــــــــــــضعف:-

كذلك ما تسببه من إنهاك كامل لقوى الجسم ولا سيما للأجهزة العصبية والعضلية وكذلك مشاكل والآم الظهر والمفاصل والركبتين إضافة إلى الرعشة و ضعف البصر ، وذلك كله قد لا يكون ملحوظا في سن

الخامسة عشرة وحتى العشرينات مثلا إلا أنه وفي سن تلي هذه المرحلة مباشرة تبدأ القوى تخور ومستوى العطاء في كل المجالات يقل تدريجيا ، فإذا كان الشاب من الرياضيين مثلا فلا شك أن لياقتـــه البدنيـــة ونشاطه سيتقلصان ، ويقاس على ذلك سائر قدرات الجسم. يقول أحد علماء السلف " إن المنيّ غـــذاء العقل ونخاع العظام وخلاصة العروق". وتقول أحد الدراسات الطبية "أن مرة قذف واحدة تعادل مجهود من ركض ركضا متواصلا لمسافة عدة كيلومترات" ، وللقياس على ذلك يمكن لمن يريد أن يتصور الأمر بواقعيـــــة أن يـــــركض كيلـــــو متـــــرا واحـــــدا ركـــــضا متواصـــــلا ولـــــير النتيجـــــة.

(3) الـــــــــــشتات الـــــــــــذهني وضـــــــــــعف الـــــــــــذاكرة:-

ممارس العادة السرية يفقد القدرة على التركيز الذهني وتتناقص لديه قدرات الحفظ والفهم والاســـتيعاب حتى ينتج عن ذلك شتات في الذهن وضعف في الذاكرة وعدم القدرة على مجاراة الآخرين وفهم الأمور فهما صحيحا. وللتمثيل على ذلك يلاحظ أن الذي كان من المجدّين دراسيا سيتأثر عطاؤه وبشكل لافت للنظـــــر وبطريقـــــة قـــــد تـــــسبب لـــــه القلـــــق ويـــــنخفض مـــــستواه التعليمـــــي.

(4) اســــــــــتمرار ممارســــــــــتها بعــــــــــد الــــــــــزواج :-

يظن الكثيرون من ممارسي العادة السرية ومن الجنسين أن هذه العادة هي مرحلة وقتية حتّمتها ظـــروف الممارسين من قوة الشهوة في فترة المراهقة والفراغ وكثرة المغريات. ويجعل البعض الآخر عدم قدرته على الزواج المبكر شمّاعة يبرر بها ويعلق عليها أسباب ممارسته للعادة السرية بل انه قد يجد حجة قوية عنـــدما يدعّي بأنه يحمي نفسه ويبعدها عن الوقوع في الزنا وذلك إذا نفّس عن نفسه وفرغ الشحنات الزائـــدة لديه ، وعليه فان كل هؤلاء يعتقدون أنه وبمجرد الزواج وانتهاء الفترة السابقة ستزول هذه المعاناة وتهدأ النفس وتقر الأعين ويكون لكل من الجنسين ما يشبع به رغباته بالطرق المشروعة. إلا أن هذا الاعتقـــاد يعد من الاعتقادات الخاطئة والهامة حول العادة السرية، فالواقع ومصارحة المعانين أنفسهم أثبتت أنه متى ما أدمن الممارس عليها فلن يستطيع تركها والخلاص منها في الغالب وحتى بعد الزواج. بل إن البعض قد صرّح بأنه لا يجد المتعة في سواها حيث يشعر كل من الزوجين بنقص معين ولا يتمكنا من تحقيق الإشباع الكامل مما يؤدى إلى نفور بين الأزواج ومشاكل زوجية قد تصل إلى الطلاق ، أو قد يتكيف كل منهما على ممارسة العادة السرية بعلم أو بدون علم الطرف الآخر حتى يكمل كل منهما الجزء الناقص في حياته الزوجيـــة.

(5) شـــــــــــعور النـــــــــــدم والحـــــــــــسرة:-

من الآثار النفسية التي تخلفها هذه العادة السيئة الإحساس الدائم بالألم والحسرة حيث يؤكد أغلب ممارسيها على أنها وان كانت عادة لها لذة وقتية (لمدة ثوان) تعوّد عليها الممارس وغرق في بحورها دون أن يشعر بأضرارها وما يترتب عليها إلا أنها تترك لممارسها شعورا بالندم والألم والحسرة فورا بعد الوصول أو القذف وانتهاء النشوة لأنها على الأقل لم تضف للممارس جديدا .

(6) تعطيل القدرات :-

و ذلك بتولد الرغبة الدائمة في النوم أو النوم غير المنتظم وضياع معظم الوقت ما بين ممارسة للعادة السرية وبين النوم لتعويض مجهودها مما يترتب عليه الانطواء في معزل عن الآخرين وكذلك التوتر والقلق النفسي .

و لا شك من أن ما تقدم كان من أهم الآثار التي تخلفها ممارسة العادة السيئة تم طرحها من الجانب التطبيقي ومن خلال مصارحة بعض الممارسين لها ، أما لمن يريد زيادة التفصيل النظري فيها فيمكنه الإطلاع على الكتابات الصادقة (وليست التجارية) التي كتبت في هذا المجال.

ب - الآثار غير الملموسة ...

وهى أضرار ليس من الممكن ملاحظتها على المدى القريب بل وقد لا يظهر للكثيرين أنها ناتجة بسبب العادة السرية إلا أن الواقع والدراسة اثبتا أن ممارستها تسبب ما يلي:-

(1) إفساد خلايا المخ والذاكرة:-

إن العادة السرية ليست فعلا يقوم به الممارس بشكل مستقل من دون أن يكون هناك محرك وباعث ومصدر لها، بل إن لها مصادر تتمثل فيما يلي ...
أ - مصدر خارجي : وهو ما يتوفر من صور وأفلام وغير ذلك أو مناظر حقيقية محركة للغريزة.
ب - مصدر داخلي : من عقل الممارس لها والذي يصور خيالا جنسيا يدفع إلى تحريك الشهوة ، وهذا الخيال إما أن يكون مع شخصيات حقيقية من عالم الوجود المحيط بالممارس أو من خياله وهمي. هذا الخيال الجنسي من خصائصه انه لا يتوقف عند حد ولا يقتصر عند قصة واحدة ومتكررة لأنه لو كان كذلك لتناقصت قدرته على تحريك الشهوة والوصول للقذف لذلك فهو خيال متجدد ومتغير ، يوما بعد يوم تتغير فيه القصص والمغامرات حتى يحقق الإشباع ودعنا نتخيل جوازا أن خلايا الذاكرة هي عبارة عن مكتبة لشرائط الفيديو هل يمكن أن تتخيل كم سيكون حجم الشرائط (الخلايا) المخصصة فقط للخيال

الجنسي مقارنة بالخلايا المخصصة للمعلومات الدراسية مثلا أو غيرها من المعلومات النافعة وغير النافعة ؟ الجواب .. لو استطعنا فعلا قياس هذا الكم الهائل من الشرائط أو الخلايا وأجريت هذه المقارنة لوجدنا أن تلك الخلايا المحجوزة لخدمة الجنس وخياله الخصب تتفوق بشكل ليس فيه أي وجه مقارنـــة والـــسبب ببساطة شديدة لأن الخيال الجنسي أمر متجدد ومتكرر في الزمان والمكان بعكس الأنواع الأخرى مـــن المعلومات والتي يحدد لها مكان (مدرسة مثلا) وزمان (أيام الامتحانات مثلا) لذلك تبقـــى معلومـــات الجنس متزايدة بشكل مخيف بينما تتناقص أي معلومات أخرى بسبب الإهمال وعدم الاستخدام المستمر.

ولاشك بأن الممارس لا يشعر بهذه المقارنة في مراحل عمره المبكرة لأنه لا يزال بصدد الحـــصول علـــى نوعي المعلومات النافع وغير النافع ، إلا أنه وبمجرد التوقف عن الحصول على المعلومات الدراسية مـــثلا سيلاحظ أن كل شيء قد بدأ في التلاشي (يلاحظ ذلك في إجازة الصيف) حيث تتجمد خلايا التحصيل العلمي وتصبح مثل شرائط الفيديو القديمة التي يمسحها صاحبها ليسجل عليها فيلما جديدا ليستغل بذلك خلايا المخ غير المستخدمة (وذلك يحدث دون أن يقصد أو يلاحظ) وشيئا فشيئا لن يبقى أي معلومـــة مفيدة في تلك الخلايا وتكون كلها محجوزة للجنس واللهو بعد طرد كل ما هو مفيد ونافع من علوم دينية ودنيوية ، للتثبت من ذلك يمكن سؤال أي شاب من مدمني العادة السرية فيما إذا كان قد بقـــي الآن في ذهنه شيء بعد التخرج من الثانوي أو الجامعة بثلاث سنوات فقط وربما تقل المدة عن ذلـــك بكـــثير .

(2) ســــقوط المبـــــادئ والقـــــيم (كيــــف يتحــــول الخيــــال إلى واقــــع ؟)

ينساق بعض الممارسين للعادة السرية وراء فكرة ورأي خاطئ جدا مفاده أن ممارستها مهم جدا لوقايـــة الشاب من الوقوع في الزنا والفواحش وأننا في زمان تكثر فيه الفتن والاغراءات ولا بد للشاب والفتاة من ممارستها من أجل إخماد نار الشهوة وتحقيق القدرة على مقاومة هذه الفتن إلا أن الحقيقة المؤلمة عكـــس ذلك تماما . فالقصص الواقعية ومصارحة بعض الممارسين أكدت على أن ما حدث مع كثير من الـــذين تورطوا في مشاكل أخلاقية رغم أنهم نشئوا في بيئة جيدة ومحافظة على القيم والمبادئ وكـــان الـــسبب الرئيس في تلك السقطات والانحرافات لا يخرج عن تأثير الشهوة الجنسية والتي من أهم أدواتهـــا العـــادة السرية . تجد الممارس في بداية مشواره مع العادة السرية كان ذو تربية إسلامية وقيم ومبادئ إلا أنه شيئا فشيئا يجد رغباته الجنسية في تزايد وحاجته إلى تغذية خياله الجنسي بالتجديد فيه والإثارة تكبر يوما بعد يوم وذلك لن يتحقق له كما تقدم بتكرار المناظر والقصص أو بالاستمرار في تخيّل أناس وهميّون ليس لهم وجود ومن هنا يبدأ التفكير في إيجاد علاقات حقيقية من محيطه أو بالسفر وغير ذلك الكثير من الطـــرق التي يعلمها أصحابها . قد يكون في بادئ الأمر رافضا لذلك بل ولا يتجرأ على تحقيق ذلك الخيال علـــى أرض الواقع لأنه لا يزال ذو دين وخلق ومبدأ ولكن المرة تلو المرة وبتوغل الخيال الجنسي فيه من ناحيـــة

وبما يشاهده من أفلام ووسائل أخرى محركة للجنس (وكلها وسائل دنيئة لا تعترف بدين أو مبـــدأ أو حتى أبسط قواعد الآدمية والتي ما هي إلا تجسيد لعلاقات حيوانية) ، حتى تأخذ مبادئ هؤلاء المساكين في الانهيار شيئا فشيئا حتى يصبحون في النهاية أناس بمفهوم الحيوانات لا يحكمهم دين ولا مبدأ وما هم إلا عبيـــــــد مـــــــــسيّرون منقــــــــادون وراء خيـــــــالهم ورغبـــــــاتهم الجنـــــــــسية.

ويتبدد ذلك الاعتقاد الخاطئ وتكون هذه العادة بدلا من أنها تحمي الشباب مؤقتا من الوقوع في المحرمات إلا انه وبالتدرج فيها وإدمانها تكون سببا في ما قد يحدث مع كثير الممارسين والمدمنين من نهاية أليمة في معظم الأحايين وضياع في الدنيا بإدمان الزنا أو اللواط وما يترتب عليهما من أمراض جنسية كالإيدز أو عقوبة دنيوية كالسجن أو التعزير وأقل الأضرار طلاق (للمتزوجين) أو فضيحة لدى الأهل وغير ذلك من الأمور التي نسمع عنها وكذلك ربما يتبع ذلك سوء خاتمة على حال من الأحوال التي ذكرت واسأل الله تعالى لي ولكم أن يقينا شرور أنفسنا وأن يصرف عنا السوء والفحشاء وان يحفظنا جميعا من ذلك .

(3) زوال الحيـــــــــــــــــــــــــــــاء والعفـــــــــــــــــــــــــــــــــــة:-

إن التمادي في ممارسة العادة السرية يؤدي وبشكل تدريجي إلى زوال معالم الحياء والعفة وانهدام حـــواجز الدين والأخلاق ، وإذا كان هذا الأمر يعد واضحا بالنسبة للذكور فهو للإناث أكثر وضوحا. فلا عجب أن ترى ذلك الشاب الخلوق الذي لم يكن يتجرأ بالنظر إلى العورات المحيطة به من قريبات أو جيران أو حتى في الشارع العام وقد أصبح يلاحق ويتتبع العورات من هنا وهناك بالملاحقة والتصيّد. ولا عجب أن التي كانت تستحي من رفع بصرها أعلى من موضع قدميها وقد أصبحت هي التي تحدق البصر إلى هـــذا وذاك في الأسواق وعند الإشارات حتى أن بعضهن لا تزال تحدق وتتابع الرجل بنظراتها حـــتى يـــستحي الرجل ويغض بصره، وتراها تلاحق السيارات الجميلة وركابها وتنظر إلى عورات الرجال وكل مـــشاهد الحب والغرام في التلفاز والقنوات. لا عجب أن ترى الذي كان خياله بالأمس طاهرا نظيفا ومحصورا في أمور بريئة أصبح يتنقل بفكره وخياله في كل مجال من مجالات الجنس والشهوة. يمكن ملاحظـــة هـــذه الأمور في الأماكن العامة التي يتواجد فيها الجنسين كالأسواق والمتنزهات كدليل على زوال الحياء إلا ممّن رحم الله ، ولا شك أنه بزوال هذه الأمور أصبح من السهل جدا إقامة علاقات محرمة وكل ما يتبعها من أصـــــــــناف وألـــــــــوان الكبـــــــــائر عـــــــــصمنا الله وإيّـــــــــاكم منـــــــــها.

(4) تعـــــــــــــدد الطـــــــــــــلاق والـــــــــــــزواج والفـــــــــــــواحش

زوجة الممارس للعادة السرية قد لا تصل لنفس مستوى الإغراء والإثارة الذي عليه نساء الخداع والترويج

في الأفلام والقنوات (حتى وان كان لديها من مقومات الجمال العفيفة والبريئة) وذلك في نظــر مــدمن الخيال الأوهام ولن تبلغ في درجة إقناعه إلى درجة أولئك اللاتي يعشن في عالم خياله الوردي الزائف الذي اعتاد أن يصل للنشوة والاستمتاع الكامل معه ولذلك وبناء على ما تقدم فهو قد يفشل في الوصول إلى نفس الاستمتاع مع زوجته ويترتب على ذلك فتور جنسي معها مما يدعوه فيما بعــد إلى الــتفكير في الطلاق والزواج بامرأة أخرى تحقق له ذلك الإشباع المفقود ظنا منه أن المشكلة في زوجته الأولى فيطلق ثم يتزوج بأخرى وتبقى نفس المشكلة أو انه يبقي على زوجته ولكنه يلجأ إلى الوسائل المحرمة لتحقيــق ذلك وبالتالي فقد أصبح هذا المسكين داخل حلقة مفقودة من المحرمات أملا في الوصول إلى غايته وليتــه علم أن المشكلة كانت منذ البداية في العادة السرية ومقوماتها ودليل ذلك أن الذي لم يكن يمارســها لا يصل لتلك المرحلة من العناء و الجهد للوصول إلى الإشباع فأقل الحلال يكفيه لتحريك شهوته والوصول إلى القذف و الاستمتاع مع زوجته و الأمر نفسه ينطبق مع النساء إلا أن المرأة قد تخفي هذه الحقيقة اكثر وقد تصبر وتتحمل إذا كان إيمانها كفيلا بذلك و إلا قد تسعى للتعويض بأحد الحلول المحرمة.

)ج) الآثــــــــــــــار المـــــــــــــــــستقبلية:

(1) التعلــــــــيم والحــــــــصول علــــــى وظيفـــــــة جيــــــدة .

يعلم الجميع أن ظروف الحياة من عمل وكسب وتعليم وغيره لم تعد بذلك الشيء السهل ، فــالقبول في الجامعات أصبح يتطلب معدلات مرتفعة والحصول على وظيفة جيدة أصبح يتطلب هو الآخر معــدلات تخرّج مرتفعة مدعمة بمهارات وخبرات عملية إضافة إلى شهادات في اللغة الإنجليزية والكومبيوتر مــثلا ، وكل هذا اصبح متطلب رئيس لمن يريد (تكوين أسرة) وتوفير مصدر دخل مناسب لحياته و أســرته.

إن كل ما تقدم لن يتحقق إلا بوجود عقل ناضج مليء بالمعلومات الأكاديمية وكذلك بالمهارات والقدرات الأخرى والتدريب الميداني واكتساب الخبرات العملية في الإجازات ، يتطلب أيضا نشاط بدني وصــحة جيدة ، استيقاظ مبكر وانتظام في دوام عمل قد يصل إلى الثمان أو التسع ساعات يوميا ، وغير ذلك من الأمور التي لم يكن يحتاجها من سبقونا بحكم سهولة الحياة على زمانهم إلا أنها أصبحت ضرورة ملحــة اليوم فكيف سيقوى مدمن العادة السرية على كل ذلك وهو غارق منعزل في بحور الشهوة المحرمة وهذه العــادة الــسيئة ؟ أي عقــل وأي جــسم بعــد ذلــك يقــوى علــى مواجهــة مــا ذكــر ؟؟؟

وقد يقول قائل هنا أن هناك أناس غارقون في شهواتهم ولا يزالون متمسّكين بتعليمهم ووظــائفهم ولا يبدو عليهم شيئا من التأثر المذكور، وللجواب على ذلك نقول أن التجربة والواقع أثبتا أن أمثال هــؤلاء

من المستحيل أن يستمروا لفترة طويلة ولا سيما عند تقدم السن وهم على نفس المستوى من النشاط والحيوية، ومن ناحية أخرى نجد أن أمثال هؤلاء من أكثر المفرطين في العبادات فلا صلاة ولا صوم ولا تفريق بين حلال وحرام فهم يحيون حياة دنيوية مطلقة شأنهم في ذلك شأن الكفار وأهل الدنيا وحياتهم لا تتسع إلا للعمل والشهوات ، وللمسلم أن يتخيل لو مات أمثال هؤلاء وهم من أهل الدنيا والشهوات فإلى إي مآل سيؤولون؟ والى أي لون من ألوان العذاب سيلاقون؟.

(2) رعاية الأهل والذرية :-

إن مدمن العادة السرية يكون كل همّه منصبا على إشباع تلك الغريزة و إنفاق المال والوقت من أجل توفير ما يشبع له هذه الرغبة. وبالتالي فهو قد ينصرف عن رعيّته ومسئولياته لاهثا وراء نزواته فقد تجده كثير السفر للخارج أو كثير السهر أو المبيت في أماكن يستطيع فيها توفير الجو الملائم لتحريك الشهوة وممارسة العادة السرية. وإذا كان الأمر كذلك هل يستطيع مثل هذا المبتلى أن يرعى أهل أو ذرية حق الرعاية وهل سيدري فيما إذا كانت أخته أو زوجته أو ابنته غارقة هي الأخرى في وحل آخر أم لا؟ وهل سيتفرغ لتربية أبنائه تربية سليمة ؟ وهل يمكنه حماية أهل بيته وذريته وأداء الأمانة فيهم؟.

إن كل ما سبق من نتائج وأضرار يلاحظها كل عاقل على ممارس العادة السرية على أرض الواقع وكم تكلم عنها الكثيرون من أصحاب البصيرة والأمانة ، إلا انه ومن المؤسف حقا أن نجد بعض الآراء الأخرى التي تظهر أحيانا في بعض المجلات التجارية والتي تهدف بالدرجة الأولى إلى تحقيق أرباح من خلال مبيعاتها دون أن يكون لديها أدنى اهتمام بسلامة الشاب و الفتاة المسلمين فنجدها تروّج لها بل وتدفع الشباب من الجنسين لممارستها وذلك بالجرعات الجنسية المختلفة التي تقدمها عبر إصداراتها. ولذلك يخطئ من يعتقد بأن في مثل تلك الإصدارات العلاج لمشكلته والشفاء من بلائه وهي أساسا أحد مصادر هذا البلاء .

وأخيرا يجب التنبيه على أن الله تعالى لم يأمرنا بترك الزنا فحسب بل نهانا أيضا عن كل ما يقربنا إليه وكذلك بحفظ الفروج فقد قال تعالى (ولا تقربوا الزنا انه كان فاحشة وساء سبيلا) آية 32 الإسراء وقال سبحانه في وصفه للمؤمنين بأنهم (والذين هم لفروجهم حافظون) آية 5 المؤمنون، ولاشك أن العادة السرية من وسائل القرب للزنا.

إذا ... إرضاء للرب وتلافيا لكل الأضرار السابقة

هل توفرت القناعة (فقط قناعة) بضرورة ترك ومحاربة هذا البلاء وشعور الرغبة في الانتصار على هذا

الإدمان ؟ . إن تولد هذه القناعة هي أول خطوة في طريق العلاج ستكون باقي الخطوات سهلة ميسرة إن شاء الله متى ما صدقت النية وتوفر الجهاد والصبر من أجل الانتصار في هذه المعركة الشرسة ، نعم هـــي معركة شرسة ولا يتوقع أنها مجرد عادة سيئة انغمس فيها الممارس للتسلية ومتى ما أراد الفكـــاك منـــها والإقلاع عنها تحقق له ذلك بمنتهى السهولة ... ، فتجارب الكثيرين أثبتت أنهم بمجرد أن بدءوا فيها لم يستطيعوا تركها حتى بعد الزواج وحتى بعد تقدم السن ، فهي حرب ضروس والأعداء فيها كثر وأقوياء جدا ويعرفون متى وكيف وأين يؤثرون وهم (النفس الأمارة بالسوء ، وساوس الـــشياطين والقـــرين ، أصدقاء السوء ، نساء السوء والسفور والعهر والفساد ، الفاحش من الأعلام والأفلام والصور والغناء) ، لا يتوقع أن النصر فيها يأتي دفعة واحدة أو بشكل مفاجئ بل هو علاج يجب أن يراعى فيـــه التـــدرج الـــــــــــــــــصادق والتسلـــــــــــــــــسل المنطقـــــــــــــــــي.

وما أحسبك (إن كنت من المعانين منها أو من المساعدين في القضاء عليهـــا) الآن إلا جاهزا ومعدا إن شاء الله لإتباع واستيعاب خطوات الوقايـــة والعـــلاج نبدأها بتوضيح عن أهم هذه العوامل والمسببات ثم يليها ملخصا لها في عدد مـــن النقاط المحددة والقصيرة حتى يسهل استيعابها والعمل بها . فلنبدأ معهـــا خطـــوة خطوة واسأل الله تعالى أن يجعل فيها الشفاء لكل شاب مسلم وفتـــاة مـــسلمة غارقون في ظلامها والوقاية لكل من يهمه حفظ النفس والدين انه سميع مجيب .

** اللجوء إلى العزيز القدير ليعين علـــى الانتـــصار علـــى العـــادة الـــسرية ؟

لاشك أن المعين الوحيد للإنسان على مواجهة مشاكله هو رب العزة والجلال حتى في الخلاص من العادة الـــــــــــــــسرية وذلـــــــــــــــــك لـــــــــــــــــن يكـــــــــــــــــون إلا ب ...

(1) بمجاهـــدة الـــنفس علـــى أداء الـــصلوات الخمـــس في المـــساجد (ولا ســـيما الفجـــر).

ليحرص الممارس على ذلك حرصا شديدا ولا يتقاعس أو يتأخر في أدائها ، فإن أداءها في المسجد واجب أولا على الذكور وطهارة دائمة من الجنابة ثانيا بالإضافة إلى أن المرء يكون في مدرسة ميدانيـــة لـــتعلّم الإيمان والصبر ومقاومة الشيطان كالذي يتعلم السباحة بممارستها في المسبح وليس بقراءة كتب عنها فقط . ليجب داعي الله وليذهب إلى أقرب بيت من بيوت الله ، ليلجأ إليه سبحانه ويطلب المساعدة والعـــون لقهر الأعداء والتغلب على الشهوات ، ولا يجعل للشيطان فرصة للدخول بينه وبين خالقه عند الوقـــوع فيها مرة أخرى بل ينهض بعد ممارستها فورا ويغتسل من الجنابة ثم يتوضأ للصلاة التي تليهـــا ويـــستعد

لأدائها في المسجد وبذلك سيجد أن معدل ممارستها قد بدأ في التناقص تلقائيـــا وبـــشكل ملحـــوظ.

(2) أخبرنا الله سبحانه وتعالى بأنه يكون مع الإنسان وفي سمعه وبصره ويده وقدمـــه (بكيفيـــة لا نعلمها) وذلك يكون إذا أدّى العبد الفرائض ثم لجأ إليه سبحانه بأداء النوافل غير المفروضة من صـــلاة وصوم وصدقة وغير ذلك من فعل الخيرات (وذلك كما جاء في حديث قدسي) ولاشك أن ذلك شرف عظيم وفرصة لا تعوض ينبغي أن نتحرّاها ونسعى لتحقيقها وعندها لن يكون من السهل على السمع أن يستمع للهو أو على البصر بالنظر إلى المحرمات أو على اليد ليمارس بها العادة السرية أو على القدم بالمشي إلى أماكن الفواحش. لنحرص على أداء النوافل كالسنن الرواتب والوتر وقيام الليل وكذلك صيام الاثنين والخميس أو الأيام البيض من كل شهر والتصدق كثيرا وكل ذلك على سبيل المثال لا الحصر فخزائن الله لا تنفـــــــذ والله تعـــــالى لا يمـــــــلّ حـــــــتى يمـــــــلّ العبـــــــد.

(3) ليلزم الممارس الدعاء والطلب من رب العزة والجلال ولا سيما في السجود (في صلاة نافلة آخر الليل أن أمكن) أن يعينه ويمنع عنه هذا البلاء وان ينصره على شيطانه ونفسه الأمارة بالسوء وأن يغنيـــه بالحلال عن الحرام وأن يغفر له ما بدر منه في حق نفسه وفي حق رب العزة والجلال، وليظهر له سبحانه الخضوع والذل والضعف والعجز عن مقاومة هذا العدو إلا بعونه وتوفيقه سبحانه وسيجد الله خير معين له متى ما كانت النية صادقة للاستقامة . ومن هنا يمكن أن نلاحظ أن تقصير الكثيرين اليوم في اللجوء إلى الله عز وجل والقيام بما ذكر كان سببا رئيسا في انتشار الفواحش ومنها العادة السرية وعدم القدرة على مقاومتـــها.

أمثلـــــة لـــــبعض الأدعيـــــة المـــــأثورة للجهـــــاد ضـــــد الـــــنفس والهـــــوى :-

* (اللهم أعنّي على ذكرك وشـــكرك وحـــسن عبادتـــك) يقـــال بعـــد كـــل صـــلاة فريـــضة .

* (اللـــــــــهم إني أســـــــألك الهـــــــدى والتقـــــــى والعفـــــــاف والغـــــــنى) .

* (رب أعـــوذ بـــك مـــن همـــزات الـــشياطين ، وأعـــوذ بـــك رب أن يحـــضرون) .

* (اللهم حبب إلىّ الإيمان وزينه في قلبي ، وكره إلىّ الكفر والفسوق والعصيان ، واجعلني من الراشدين) .

* (ربنا لا تزغ قلوبنا بعد إذ هديتنا وهـــب لنـــا مـــن لـــدنك رحمـــة انـــك آنـــت الوهـــاب) .

* (اللهم أغنني بحلالك عن حرامك ، وبطاعتك عـــن معـــصيتك ، وبفـــضلك عمّـــن ســـواك) .

** مرافقـــــــــــــــــــــــــــــة الملائكـــــــــــــــــــــــــــــة .

ليحرص دائما على أن تحفه وترافقه الملائكة وتدعو له وتستغفر وذلك بتحرّي أسباب وجودها في كـــل مكان يكون فيه ، فهي لا تتواجد في مكان فيه صور ومجسمات أو في مجلس فيه منكرات كغناء أو رقص

أو عدم طهارة أو بالتعرّي من اللباس أو عند مرافقة الشياطين له بتوفر شئ مما ســبق. ليحـــرص علـــى وجودها معه بقيامه بالذكر والاستغفار والبعد عن المعاصي ولا شك انه بوجودهم معه سيستطيع (بأمر الله) محاربة الشياطين والنفس الأمارة وسيقلع عن العادة السرية . وإذا تخيلنا واقع المنازل اليوم لأدركنــا لماذا أصبحت مرتعا للشياطين وطاردة للملائكة مما يعد من الأسباب التي ساعدت في انتشار الفــواحش.

** قهـــــــــــــر وســـــــــــــاوس الــــــــــــــشيطان الجنــــــــــــــسية :

وساوس الشيطان ليست بالأمر الواضح الذي يمكن لكل إنسان الانتباه إليه والحذر منه ، ولا سيما لمن هو بعيد عن الله وغارق في شهواته حيث أن أسلوبه اللعين خزاه الله لا يدعو صراحة ويقول " تعال يا فلان ازن أو اشرب الخمر أو مارس العادة السرية " ولكنه وبخبرته الطويلة مع بني آدم قد يأتي قائلا " لمـــاذا لا ترى شيئا من هذه الأفلام التي يتكلم عنها الشباب من باب العلم بالشيء فقط ، ولكي لا يقول عنـــك الآخرون بأنك متخلف ، ولكي تكتسب خبرة جنسية جيدة تفيدك عند الزواج ، خذ ... وشاهد فيلما واحدا ولن تكون هناك مشكلة " ومن هذه الشرارة الصغيرة ستكون النار التي لن تخمد ولن تترك هـــذا المـــــــــسكين إلا وهـــــــــو غـــــــــارق في بحـــــــــور الـــــــــشهوة المحرمـــــــــة .

إلا أن كشف ذلك سيصبح جد يسير إذا لجأ العبد إلى الله وسعى إلى طرد الشياطين ومرافقة الملائكـــة ، كما أن الوقاية من ذلك قد يسّرها رب العالمين وأوضحها رسول الهدى عليه الصلاة والـــسلام وذلـــك بمجموعة من الأدعية والأذكار التي يقولها المسلم في اليوم والليلة عند الدخول والخروج من المترل ، عنـــد النوم والاستيقاظ وعند كل تصرف يقوم به الإنسان يجدها في كتب الأدعية المتوفرة في المكتبات . ليحفظ منها ما استطاع وليرددها دائما وسيجدها أن شاء الله خير معين له للتغلب علـــى عـــدو الله وعـــدوه .

أمثلة لهذه الأذكار المأثورة عـــن الرســـول صـــلى الله عليـــه وســـلم للوقايـــة مـــن الـــشيطان :-

* قراءة آية الكرسي صباحا ومساء،(سور الإخلاص والمعوذتين) ثلاثا صباحا ومسا ء وبعد الـــصلوات .

* عند الدخول للمسجد(أعوذ بالله العظيم وبوجهه الكريم وسلطانه القديم من الشيطان الرجيم) تنحـــي الــشيطان

* عند الخروج من المسجد بعـــد الـــصلوات قـــل (اللـــهم اعـــصمني مـــن الـــشيطان الـــرجيم) .

* ذكر(اسم الله عند الأكل والشرب واللبس) تمنع الشيطان من الأكل والشرب مع الإنسان أو النظر إلى عوراتــه.

* عند الدخول للمترل (بسم الله ولجنا وبسم الله خرجنا وعلى ربنا توكلنا) تمنع دخـــول الـــشياطين للمــترل .

* عند الخروج من المترل (بسم الله ، آمنت بالله ، اعتصمت بالله ، توكلت على الله ، ولا حول ولا قوة

إلا بـــــــالله) تنحّـــــــي الــــــشيطان عنــــــه طـــــــوال يومـــــــه.

* عنـــد الـــدخول لبيـــت الخــلاء (بـــسم الله أعـــوذ بـــالله مـــن الخبـــث والخبائـــث).

* عند النوم (أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق) ثلاثا ، وآخر آيتين من سورة البقرة ، وآيـــة الكرســـي

* (لا اله إلا الله وحده لا شريك له ، له الملك وله الحمد يحي ويميت وهو على كل شئ قدير) مائة مرة في اليـــوم تكـــون حـــرزا مـــن الـــشيطان مـــن يومـــه حـــتى يمـــسي .

* ذكـــر الله كـــثيرا والاســـتعاذة بـــه ســـبحانه مـــن الـــشيطان الـــرجيم .

* قــــــــــــراءة ســــــــــــورة البقــــــــــــرة في المــــــــــــترل

* الوضوء والصلاة عند التهيج ومحاصـرة الأفكـار والخـواطر فهمـا خـير مخمـد للـشهوات .

إن ترك الكثير اليوم لهذه الأذكار وما شاهها كان من الأسباب الرئيسة في استحواذ الــشيطان لعنــه الله ومـــشاركته للإنـــسان في كـــل تـــصرفاته وأفعالـــه والـــشيطان يـــدعو إلى الـــسوء والفحـــشاء.

** الــــــــــــــــــــــــــزواج المبكــــــــــــــــــــــــــر:

مهم جدا أن نقول للشاب احرص على الزواج المبكر وحاول إقناع والديك بذلك عصمة لك وحفاظـا على دينك ونفسك وصحتك ومبادئك ، اختر ذات الدين ولا تخش المسئولية أو الطلاق السريع أو مـا شابه ذلك من المفاهيم المضللة التي تقرأ وتسمع اليوم من الوسائل المختلفة وتسربت إلينا بسبب البعد عن الله وضعف الإيمان، وابتعد .. ابتعد ... ابتعد كل البعد عن السافرة المتبرجة مدّعية التحرر، التي تبحـث عن المال والسيارات وآخر الموضات ومنافسة الصديقات. وللفتاة نقول ابتعدي أختي عن الزوج الدنيوي تارك الجماعات المجاهر بالمعاصي والفواحش والمفرّط في العبادات والمتساهل في المحرمات ، و لا ترفـضي الزواج من الشاب الصالح حتى وان كنت صغيرة السن بحجة إتمام الدراسة أو غير ذلك ولا تنساقي وراء الشعارات المنادية باستقلاليّتك وتحرّرك وخروجك وسفورك. فكل هذه الأنواع من الأزواج و الزوجات هي أنواع غير آمنة لحمل أمانة البيت والعرض والذريّة ولربما يدفع لا شعوريا إلى الخيانة أو الانفصال أو إلى الملل والانتقام والبحث عن غيرها أو غيره والخوض في مجال آخر من المعاصي والكبـائر كالزنـا أو البحــــــــــــــــث عـــــــــــــــن الزنـــــــــــــــا.

أقنع والديك وليجدا فيك برهانا على تحمل مسئوليات الزواج حتى يقتنعا بطلبك ويساعداك على تحقيقه ، افعل ذلك وتزوج قبل أن تذرف طاقاتك ومجهودك وتقعد بجوار زوجتك الشرعية لا تقـوى علـى مجامعتها بالحلال وأنت راغب فيها وهي راغبة فيك وتحرم نفسك من الأجر والعصمة واللـذة والمتعـة

الـــــــــــــــــــــــــــــــشيء الكــثير .

وعلى أولياء الأمور أن يتقوا الله وأن يراعوا ذلك بتخفيض المهور وبمساعدة الأبناء على هذه الغاية السامية والتي يمكن أن تتحقق بعدة طرق منها بتجميع ما يصرف اليوم على الأبناء من الأمور التافهة أو الكمالية مثل (سيارة غالية الثمن أو السفر للخارج ... وغير ذلك) ليتم تجميع ذلك من أجل مساعدة الابـــن على مصاريف الزواج وذلك بعد أن يكون قد زرع في الابن تحمل المسؤولية والتعامل مع الحياة تعـــاملا صحيحا، وان كانت الأسرة في ضائقة من العيش فليكن البحث عن الآسرة الكريمة التي تشتري الرجال الصالحين وليس همها مقدار المهر الذي يدفع لابنتهم. ولأولياء الأمور نقول افعلوا ذلك قبل أن تكونـــوا ســـــــببا في دفـــــــع أبنــــــــاءكم وبنـــــــــاتكم إلى الحــــــــــرام والفــــــــواحش.

وللشاب الذي يريد الزواج مبكرا وبصدق عصمة لدينه ونفسه نزف هذه البشرى آلتي جاءت في حديث المصطفى صلى الله عليه وسلم أن هناك ثلاثة حق على الله أن يعينهم وذكر منهم الشاب يريد الزواج من أجل العصمة ولاشك أن الزواج أقوى علاج لمحاربة الشهوة كما جاء عن الرسول صلى الله عليه وســـلم "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فانه أغض للبصر وأحصن للفرج "وهذه النصيحة آلتي يقولها كل عاقل إلى الشباب والفتيات من خلال التجربة والإدراك لدور الزواج في التنفـــيس المـــشروع للشهوة وأثر ذلك على وقاية الإنسان مـــن الوقـــوع في المحرمـــات أو حـــتى النظـــر إلى المحرمـــات.

** التمــــــــــــــــــسك بالجماعـــــــــــــــــة الــــــــــــــــصالحة:

يجب الحرص كل الحرص على عدم الانفراد وحيدا بعيدا عن الناس والتمسك بجماعة الأخيار والصالحين فقد قال تعالى (واعتصموا بحبل الله جميعا ولا تفرقوا ...الآية) 103 آ ل عمـــران ، وجـــاء في معـــنى الأحاديث أن (يد الله مع الجماعة) وأن (الذئب لا يأكل من الغنم إلا القاصية) أي البعيدة الوحيدة ، وجاء أيضا " أن الشيطان مع الواحد وهو من الاثنين أبعد" وهذا هو حال الشيطان والنفس مع الإنسان في الوحدة,أما إذا حرص الإنسان على التواجد مع جماعة أصدقاء خير وصلاح وليسوا من دعاة الـــشر والفساد لن يجد الشيطان إليه طريقا ويستطيع أن شاء الله المضيّ قدما إلى طريـــق الـــسعادة والفـــلاح ، والعكس تماما لو كان وحيدا. وعليه يكون من المفيد جدا الانخراط في مجالات الخير ومساعدة المجتمع ، أو في حلقات دروس وندوات مثلا والتحرك دائما في ظـــل الجماعـــة وســـيبارك الله هـــذه الخطـــوات .

ولاشك من أن المقصود في هذه الأحاديث هم الجماعة الصالحة آلتي تعين على الصلاح وتحقق السعادة أما إذا لم تتوفر هذه الصحبة فلا شك أن الانفراد والبعد عن أصدقاء السوء هو الأفضل. وبالنسبة للطـــلاب

فانه من الأماكن آلتي تحظى برعاية و إشراف و يتواجد فيها فئة من الأصدقاء الصالحين هي مراكز تحفيظ القرآن والمراكز الصيفية والموسمية أو المراكز الدائمة إذا ما قام عليها شباب فيهم من الخير و الصلاح و رعاية الامانة حق الرعاية فهذه المراكز فرصة للطلاب لتوفير الصداقات الكريمة.

** الوقت والفراغ :

أن اكبر نعمتان مغبون فيها بن آدم هما الصحة والفراغ كما جاء في الحديث ، إياك أن تدع ولو نصف ساعة دون أن يكون فيها شئ مفيد ونافع لدينك ولدنياك وإلا سيكون هذا الفراغ نقمة على الإنسان ومدعاة لدخول الشيطان إلى جوارحه مرة أخرى والعودة إلى مالا تحمد عواقبه .

ومن الفقرات السابقة يتضح أنّه بعزوف الشباب والفتيات عن الزواج من ناحية وبوضع العراقيل أمامهم من ناحية أخرى وكذلك بسبب صداقات السوء وشلل الفساد والضياع والتسكع إضافة إلى الفراغ الكبير الذي أصبح يملأ حياة الذكور والإناث اليوم . كل تلك كانت أسبابا قوية من أسباب انتشار العادة السرية وكثير من ألوان الفواحش وقانا الله وإياكم شرورها.

** القنوات الفضائية و أفلام الفيديو: *

ان الأطباق الفضائية شأنها في ذلك شأن الكثير من المخترعات الحديثة كالتلفزيون والراديو وغيرهما إن غلب ضرها نفعها وثبت حدوث الضرر والفتنة منها أو كان هذا الجهاز يستقبل ويعرض محرما كان اقتناؤه محرما بالطبع كما أفتى بذلك العلماء ، وهذا هو واقع القنوات الفضائية اليوم. لقد بات من الأمور القاطعة لدى الصغير والكبير والجاهل والمثقف مدى وكمية الإفساد والانحلال والمحرمات التي تبثها هذه القنوات بدء بالانحرافات العقدية ومرورا بالاغراءات الجنسية والتي هي محور رسالتنا وانتهاء بدعاوى التحرر والإباحية وخرق حواجز الدين والعفة والحياء ، ولعل في ذلك ردا على كل من يحاول إغماض عينيه أمام هذه الحقيقة المؤلمة وينادي بضرورة اقتناؤها على سبيل التقدم والمدنية الزائفة.

لقد أصبح من النادر بل ومن المستحيل أن تخلو قناة فضائية من عرض بضاعتها (برامجها) إلا بواسطة نساء كاسيات عاريات مهمتهن الرئيسة جذب أكبر قدر ممكن من الزبائن (المشاهدين). والأمر المؤسف أنه قد أصبح من الطبعي جدا لدى الكثير من المسلمين استباحة النظر إلى أمثال هؤلاء من مذيعات ومقدمات برامج وعارضات وممثلات وهنّ باللباس العار أو الضيّق والشفاف والقصير ومستخدمات في ذلك كل وسائل التغنّج والتبجّح وخدش الدين والعفة والحياء ، وذلك ليس للرجال فحسب بل إن النساء

وإغراءهن واستدراجهن هو الآن محور تركيز معظم هذه القنوات وذلك بالطرق على موطن ضعف المرأة وهو العاطفة ومن هذا المنطلق تركزت أسلحة الأعداء على المرأة بعرض السموم المختلفة من قصص الحب والغرام أو عرض عورات الرجال بأشكال فاتنة فضلا عن ما يقدم في الأفلام والمسلسلات (المدبلجة) الوافدة من بلاد الكفر والفساد ومسابقات الجمال وعروض الأزياء والأغاني المصورة وغير ذلك الكثير الذي لا يتسع المجال للتفصيل فيه مما لم يعد خافيا على الجميع و لم يعد سرا يمكن تغطيته. أقل ما يمكن أن يعبر عن هذا الواقع الأليم موقف طفلة صغيرة في الخامسة من عمرها عندما هرعت إلى والدها تصيح وعلامات الدهشة والذهول تعلو محيّاها قائلة " بابا ... بابا ... تعال وانظر ماذا رأيت امراءة في التلفزيون تسير في الشارع ولا ترتدي إلا قطعة صغيرة جدا جدا وباقي جسمها عار تماما والرجال يشاهدونها ، هل هي مسلمة ؟" قال لها على الفور " بالطبع لا هي كافرة " رغم أن ذلك المشهد كان يعرض في قناة دولة عربية مسلمة ، فإذا بها تنزل عليه بالسؤال الثاني كالصاعقة " وان كانت كافرة لماذا لم تستحي من هؤلاء الرجال الذين يرونها ؟ هل تستطيع كل واحدة أن تفعل مثلها ؟" وغير ذلك من الأسئلة التي جعلت هذا الغيور يخاف على ابنته ويعلنها صريحة بإزالة هذا اللعين من بيته. وذلك كان موقف طفلة صغيرة جاهد والديها لغرس تعاليم الدين والحياء فيها ليأتي هذا الجهاز وينسف كل ما زرعوه في لحظات فما هو الحال لو حدث الموقف مع فتاة أو شاب مراهقين و في عنفوان شبابهما وقوتهما وهما يشاهدا ن ألوانا وأصنافا من الفتن والإباحية والاغراءات الجنسية ، ماذا سيكون الأثر الداخلي عليهم قبل الأثر الخارجي ؟ ليجب عن هذا أولي الأبصار والذين أمروا بوقاية النفس و الأهل نارا وقودها الناس والحجارة.

في الغرب الكافر وعندما لاحظوا خطورة السموم التي تبثها هذه الأطباق وما صاحب ذلك من ارتفاع في معدلات الشذوذ واللقطاء والإجهاض والإدمان والاكتئاب والانتحار وفوق كل ذلك انتشار الفواحش لدى الصغار ، باتوا مرتاعين من تلك الإحصاءات بدءوا المطالبة بضرورة تصحيح ذلك الوضع الخاطئ وتلافي آثاره وذلك اما بمراقبة ما يعرض أو بتخصيص الأوقات والشرائح قدر الإمكان ، فلا عجب من أن ترى أسرة غربية كافرة بل وملحدة (لا تؤمن بالله ولا باليوم الآخر) وقد اشتركت في ما يزيد عن الثلاثين قناة من قنوات دولتهم الكافرة ، ولكن الغريب أن قناة واحدة من هذه القنوات لم يكن فيها شيء مما يعرض اليوم في قنوات بعض الدول العربية المسلمة سواء العادية أو المشفرة وذلك حفاظا على حرمة منزلهم ووقاية منهم لابنهم وابنتهم المراهقين. ومع هذا يصر البعض (ومن أبناء المسلمين) على وصف القنوات بأنها ضرورة ملحة يجب اقتناؤها على علاّتها واستقبال كل ما فيها مواكبة للحياة المعاصرة وأن عدم اقتنائها يعد تخلفا حضاريا وتجده يدافع عنها أشدّ دفاع. أما وان قال قائل أنه يمكن انتقاء البرامج الجيدة والأخبار وترك المحرمات وكأنه بذلك ينساق وراء لعبة شيطانية أخرى. لأن مجرد

التنقل بين القنوات للبحث عن تلك المادة الهادفة المزعومة كفيل بتعريض المشاهد ولا سيما المراهقين للكثير من اللقطات القصيرة الفاتنة خلال تجواله وهي كفيلة بإيقاد نار الفتنة لديه ومن ثم إدمان متابعة تلك المحرمات، ومن ناحية أخرى لماذا نظر هذا الكبير العاقل للأمر من واقعه هو فحسب؟ هل يتوقع أن الشاب والفتاة المراهقين سيبحثون عن الأخبار والبرامج الهادفة عندما ينفردوا بهذا الجهاز و في غياب عن عينيه ؟؟؟؟.

الأمر نفسه ينطبق على ما اعتاد عليه بعض الشباب والفتيات من اقتناء و تداول لأفلام فيديو ساقطة اقل ما يقال عنها أنها لا تؤمن بدين ولا خلق وأنها تدعو للانحطاط و مطلق الإباحية والإثارة الجنسية والممارسات الحيوانية. فإذا كانت الأفلام و المسلسلات العادية التي تعرض في التلفزيونات فيها ما فيها من الدعوة إلى الحب و الغرام والتحرر والإباحية فكيف الأمر بالنسبة لمثل هذا النوع من الأفلام الأجنبية والمسلسلات الفاحشة.

أن كل ما سبق كان شرحا مفصلا لتوضيح أثر هذه القنوات والأفلام على الإنسان العادي والمجتمع فكيف بآثارها في انتشار الفواحش بشكل عام و العادة السرية وإدمانها بشكل خاص ؟ لا يمكن أن يكون هناك علاج لمدمن العادة السرية طالما أنه يشاهد هذه القنوات أو الأفلام ويتابع سمومها، بل والأخطر من ذلك أنه لن تكون هناك وقاية من المحرمات والاستدراج للعادة السرية وما يتبعها من فواحش والشاب أو الفتاة قد أطلق العنان للنظر والمتابعة والتعايش مع أحداث هذه القنوات والأفلام.

** الأغاني والموسيقى:

الغناء والموسيقى بريد الزنى طلبهما إبليس لعنه الله من رب العالمين لتكون الموسيقى آذانه والغناء صلاته وكان له ذلك، بهما يصلي العبد للشيطان فيعينه خزاه الله على الاستهانة بكل محرم. بهما تزول لذة الأيمان وفهم القرآن وخشوع الجوارح، وبهما تقسو القلوب وتغلّف بالسواد والرآن فلا يقوى صاحبهما على فعل طاعة ولا على اجتناب معصية. وبإدمانهما يطبع على القلوب بالنفاق فتترك الصلاة أو يقصر فيها ، وتهدر الجماعات وتغرق المجتمعات المحافظة في وحول من المحرمات صغيرها وكبيرها ويهجر القرآن والعمل به ويصبح الواجب كالمكروه والسنة كالبدعة. لم يتفشيا في مجتمع إلا وانتشر فيه التديّث (عدم الغيرة على الأهل والمحارم) وانتشرت فيه حفلات الخنا والرقص والاختلاط وكل ما يتبع ذلك من خمر وزنا ومخدرات. بهما تنهار عوائق العفة والحياء وبهما تشتعل القلوب وتلهب الأحاسيس فيسعى من هو غارق فيهما مجتهدا في البحث عن ما يشبع له هذه العواطف والمشاعر بكل الطرق الممكنة والمحرمة، بالحب والهيام وبالجنس والغرام . أخي وأختي .. إن الغناء والموسيقى آفة المجتمعات المسلمة وهما من أكبر

أسباب انحطاط المجتمعات بل هما وراء معظم البلاء أنصح بتطهير كل الجوارح منها لمن يريد الوقاية والعلاج والسلامة في دينه وعافيته .

وبعد ... فان ما مضى من أمور تمّ إفراد فقرات مستقلة لها نظرا لأهميتها وللدور الرئيس الذي تلعبه في موضوع البحث سواء باعتبارها أهم الأسباب التي أدت الى انتشار هذه العادة وادمانها وكذلك لكونها أهم وسائل الوقاية والعلاج منها.

أما ما يلي فسيكون ملخصا موجزا ومحددا لخطوات تم استقاؤها من معاني الأحاديث الشريفة وآثار السلف وبعض الكتابات الطبية والاجتماعية الهادفة وكل ذلك مدعّما بالتجربة العملية والنتائج الواقعية.

وجدير بالذكر أن هذه الخطوات إنما هي سلاح ذو حدّين فهي أدوات مهمّة جدا للوقاية والعلاج من العادة السرية إذا ما تم القيام بها والحرص على تطبيقها ، وفي نفس الوقت هي قد تكون أيضا من أهم أسباب انتشار هذا البلاء وعدم القدرة على محاربته وذلك إذا ما تم إهمالها وعدم العمل بها. لذلك يرجى استيعابها وفهمها والبدء في تطبيقها ونشر فوائدها على الجميع لعلّ الله ينفع بها وتكون سببا في تخليص المجتمع منها.

ملخص خطوات

الوقاية والعلاج

أولا : التصرفات والأفعال

ا - التماس عون الله عز وجل لك وذلك :-

* بالطهارة الدائمة من الجنابة وإتقان الوضوء
* بأداء الصلوات الخمس في المساجد ولا سيما الفجر والعصر
* بأداء النوافل قدر المستطاع
* بالدعاء والخضوع الدائم لله عز وجل
* بالاستغفار الدائم في حالة وقوع المعصية وعدم اليأس من رحمته تعالى
* بالإكثار من صلاة وصوم التطوع فهما خير معين على مقاومة الشهوات

2- توفير سبل مرافقة الملائكة وذلك ...

* بإبعاد الصور والمجسمات من الغرفة والسيارة وأماكن التواجد.

* بعدم الانغماس في اللهو من غناء ورقص وأفلام وتدخين ومسكرات.
* بعدم التعرّي أو شبه التعرّي عند الانفراد في الغرفة ولا سيما للإناث.
* بطرد الشياطين من أماكن وجودهم بالأذكار الشرعية
* بالتواجد في بيئة الملائكة كمجالس الذكر والصلاة وبقراءة القرآن وذكر الله.

3- تنظيف وتطهير خلايا المخ من العفن المتراكم فيها وذلك

* بعدم السماح للعقل بالتفكير في أي خيال جنسي أو أي أمر محرك للشهوة.
* باجتناب سماع الأغاني وترديدها والرقص عليها .
* بالبعد عن مشاهدة الأفلام والصور الجنسية وكل محرك للشهوة .
* بالبدء في ملء حيز من الذاكرة لحفظ القرآن وغيره من المحفوظات النافعة ففي ذلك أجر وتطهير للذاكرة واستبدال للعفن المتراكم في الذاكرة بما هو نافع ومفيد .
* بالبدء في تخصيص جزء من العقل للتفكير في الأمور الهامة مثل واقع المسلمين في العالم والدعوة إلى الله ومساعدة الآخرين على الهداية ومحاربة المحرمات بالحكمة والموعظة الحسنة ، وبالتفكير في الفقراء والمساكين والأيتام ومشاركة الجمعيات الخيرية في أنشطتها واستغلال الوقت والفكر لمثل هذه الغايات السامية .
* بالذهاب للمقابر والمستشفيات والإطلاع والتدبر في واقع المرضى والموتى واستشعار نعمة الخالق وملأ التفكير بهذه المنبهات.

4 - مقاومة فتنة النساء ؟ ..

ويقصد بذلك فتنة النساء للرجال وكذلك الفتن من عورات الرجال للنساء وذلك :
* بالبعد عن أماكن التجمعات المختلطة كالأسواق وغيرها إلا للضرورة القصوى وان كان ولابد فليتحرّ الرجال الأوقات التي يقل فيها تواجد النساء في هذه التجمعات مثل الصباح أو بداية العصر وكذلك الأمر بالنسبة للنساء.
* إذا حدث وتم مصادفة ما يفتن ليس للمرء أن ينظر إلى هذه الفتنة ويحدّق النظر فيها حتى وان كانت المرأة سافرة متبرجة أو كان في الرجل ما يلفت النظر في اللباس أو السيارة وغير ذلك ، يجب غض البصر فورا لكي يبدل الله هذه الفتنة بلذة إيمان يجدها العبد في قلبه (كما جاء في معنى الحديث).
* بعدم السماح للمحيطين من أصدقاء أو أقارب بالحديث عن علاقاته الخاصة وكذا الأمر للفتيات سواء كانت هذه العلاقة شرعية أو محرمة وليطلب منهم وبشدة الكف عن ذلك وإلا فليتجنب مرافقتهم

والحديث معهم.

* بتجنب النظر غير المباشر للنساء المتبرجات أو إلى مختلف عورات النساء والرجال المحرمة وذلك عبر التلفزيون أو المجلات ولا يتساهل الجميع في متابعة التلفاز و القنوات الفضائية.

* بالزواج ثم الزواج بذات وذو الدين .

5 - عادات عند النوم ، احرص على ما يلي :-

* عدم النوم وحيدا في معزل عن الآخرين أو في غياب عن أعينهم ففي ذلك سبيل ومدخل للشيطان وباعث على الخيال والتهيّج.

* النوم على وضوء وبملابس طاهرة وعلى فراش طاهر والحذر من النوم على جنابة.

* قراءة المعوذتين (3) وآية الكرسي ودعاء النوم ثم النوم على الشق الأيمن .

* عدم النوم على البطن (الانبطاح) فقد يكون ذلك محركا ومهيجا وقد نهى الرسول صلى الله عليه وسلم عن ذلك وأنها ضجعة يبغضها الله سبحانه وتعالى .

* عدم الاستلقاء على الفراش إذا لم يتم الشعور بنعاس أو لم تكن هناك رغبة في النوم

* النهوض سريعا عند الاستيقاظ وعدم التكاسل على الفراش حتى لا تتحرك الشهوة بعد النوم والراحة.

* عدم النوم عاريا أو شبه عاريا أو بملابس يسهل تعرّيها .

* تجنب استخدام الأقمشة الحريرية أو الناعمة في الملابس والأغطية فكل ذلك قد يحرك ا لشهوة عند أقل احتكاك.

* تجنب احتضان بعض الأشياء آلتي اعتاد عليها البعض اليوم كالوسادة أو الدمى كبيرة الحجم وغير ذلك.

* النوم على الفطرة وذلك بالنوم ليلا مبكرا والاستيقاظ لصلاة الصبح وتجنب النوم بين المغرب والعشاء أو النوم الطويل الذي يضيع الفروض في أوقاتها.

* حفظ الأدعية المأثورة أو ما تيسر منها وترديده عند النوم

6 - عادات تتعلق بالطعام :-

* من المعلوم أن امتلاء المعدة بالطعام من أهم الأمور المحركة للشهوة ، لذلك يجب الحرص على تلافي الشبع وامتلاء المعدة .

* الحرص على صيام الاثنين والخميس أو صيام يوم بعد يوم والمداومة على ذلك وعدم التوقف سريعا بحجة عدم الاستفادة ، ففي ذلك أجر وتغلب على شهوة الطعام .

* لا يكن إفطار الصائم وسحوره من الوجبات الدسمة مما لذّ وطاب من الدهون والسكريات والنشويات

واللحـــوم ولـــتكن وجبـــات خفيفـــة وقليلـــة مـــن هـــذه الأصـــناف قـــدر المـــستطاع .
* التقليل من عدد الوجبات وليس هناك داع لثلاث أو أربع وجبات دسمة يوميا بل تنظّم الوجبات ويقلّل عـــددها .
* الابتعاد عن الأطعمة التي تتركز فيها الأملاح بشكل كبير مثل المأكولات البحرية (السمك والجمبري ...الخ) وكـــــــــــذلك المكـــــــــــسرات (اللـــــــــــوز والفـــــــــــستق ...الخ)
* عـــدم الأكـــل إلا إذا تم الـــشعور بـــالجوع و تـــرك الطعـــام قبـــل أن يـــتم الـــشبع منـــه .
* تـــــــسمية الله قبـــــــل الأكـــــــل والأكـــــــل بـــــــاليمين وممـــــــا يلـــــــي .

7 – عـــــــــادات عنـــــــــد الاغتـــــــــسال (الاســـــــــتحمام):-

* عـــــــــدم نـــــــــسيان دعـــــــــاء الـــــــــدخول إلى الحمـــــــــام
* الحرص على الاستحمام بأسرع وقت ممكن وعدم قضاء وقتا طويلا غرقا في الـصابون وفي الـدعك والفـــــــــرك وملامـــــــــسة الأعـــــــــضاء المحركـــــــــة للـــــــــشهوة .
* عـــــــدم الانجـــــــراف وراء أي فكـــــــرة جنـــــــسية يبـــــــدأها الـــــــشيطان .
* عدم غسل العضو بماء بارد فذلك قد يؤدي إلى زيادة في التهيج والانتصاب وليستخدم المـــاء الفـــاتر.
* التنـــشيف ســـريعا بعـــد الانتـــهاء وارتـــداء الملابـــس والخـــروج فـــورا مـــن الحمـــام .

8 – في اســـــــــــــــــــــــــتغلال الوقـــــــــــــــــــــــــت :-

* بدأ اليوم بالاستيقاظ لصلاة الصبح وتأديتها في جماعة للذكور ويستحب الاستيقاظ قبل ذلك بـساعة لقيـــــــــــام الليـــــــــــل والـــــــــــدعاء والاســـــــــــتغفار للجميـــــــــــع.
* يلي ذلك قراءة ما تيسر من القرآن أو كتب الأدعية أو الكتب الهادفة والحفظ منها وان كـان وقـت الدراسة أو العمل لا يزال بعيدا تزاول رياضات خفيفة ويفضل عدم العودة إلى الفراش إلا إذا غلب النعاس فـــــــــــــــــلا بـــــــــــــــــأس و لوقـــــــــــــــــت قـــــــــــــــــصير .
* المضي إلى اليوم العملي (مدرسة أو جامعة أو وظيفة أو أعمال منزلية). ويقصد في ذلـك عبـادة الله والابتعاد فيه عن زملاء السوء أو أصـحاب القـصص والمغـامرات والإثـارة الدنيويـة الأخـرى .
* فترة بعد الظهيرة تكون غالبا للغداء والراحة وقضاء بعض الأشغال اللازمة مع تجنب النوم بعد العـصر إلى المغرب أو العـشاء واسـتبداله بنومـة خفيفـة بعـد صـلاة الظهـر(القيلولـة) إن أمكـن.
* فترة المساء من الضروري استغلالها استغلالا امثلا حيث يمكن للطالب أن ينخرط في دورات تدريبية في اللغة الإنجليزية والكومبيوتر أو أخرى ميدانية أو عمل نصف دوام نظرا لاحتياج الشباب في الوقت الراهن

لذلك ، كما يمكن استغلال هذه الفترة لحضور ندوات ومحاضرات ودروس نافعة ومجالس ذكر وعبادة مع رفقاء خير وصلاح والحذر كل الحذر من التسكّع أو الانشغال بالتفاهات فالوقت في هذه الفترة طويل ويمكن استغلاله في الأنشطة المذكورة مجتمعة إن أحسنّا التخطيط له.

* تناول عشاء (خفيفا) مع الأهل ومحاولة النوم حوالي العاشرة مساء

* استغلال الخميس والجمعة لزيارة الأهالي وممارسة أنشطة نافعة وأخرى رياضية مع رفقاء الخير أو في المراكز المدرسية وكذلك للقراءات الهادفة من القرآن والسيرة والحذر من قضاء الليل من فيلم إلى فيلم ومن أغنية إلى أغنية لكي لا يفسد جهاد الأسبوع.

* الذهاب إلى المكتبات الإسلامية وانتقاء ما تطيب له النفس من مواضيع و البدء في تغذية الروح بها وقضاء جزء من الوقت في الاستماع والقراءة .

* القيام بزيارة أسبوعية أو شهرية لبعض الحالات المرضيّة الصعبة في المستشفيات أو دور الأيتام والعجزة أو المعاقين وكذلك زيارة القبور فكل ذلك يذكر بنعمة الخالق ويكون خير معين على التغلب عليها إذا تم تذكر هذه المواقف .

9 - الأصدقاء :-

الأصدقاء من أهم الأسلحة التي تؤثر في المرء وقد قالوا قديما " أن الصاحب ساحب " وقالوا كذلك " من صاحب المصلين صلّى ومن صاحب المغنين غنّى " وجاء في شعر العرب " عن المرء لا تسل وسل عن قرينه إن القرين إلى المقارن ينسب ". ولذلك فان الأصدقاء إما أن يكونوا رفقاء سوء وبمرافقتهم لن يستطيع المرء فعل أي شي مما تقدم وهؤلاء يجب البعد عنهم واستبدالهم بالنوع الآخر وهو أصدقاء الخير والصلاح الذين يخافون الله ويشجعون ويعينون بعد الله على المشوار الجديد ومعهم ستكون الراحة والحب بعيدا عن مصالح الدنيا التي باتت تغلب على أي صداقة دنيوية أخرى ، وبعد أن ترى في نفسك القوة والحصانة عد بالتدريج وبشكل مدروس إلى النوع الأول ليس بهدف التسلية أو العودة لما كنت عليه بل لهدف أرقى وأسمى وهو هدف الدعوة والإصلاح لهم مستعينا بعون الله ثم برفقاء الخير الذين مضيت معهم في طريق الاستقامة .

10 - للمستقبل :-

* عدم اليأس إذا وجدنا إن البداية صعبة أو إن النتائج غير مرضية ولنجعل التفاؤل والأمل هما الغالبان لأن من مداخل الشيطان على الإنسان اليأس .

* إذا قاوم صاحب المعاناة لفترة ثم هزم فلا يولد ذلك شعورا بأنه لا يستطيع للأبد بل ليعد وليبدأ

الخطوات من جديد وما ذلك إلا دليل على أن الشيطان قد لمس فيه الصدق والصلاح فكرّس مجهوده ولا ننس دائما أن الله تعالى لم يخلقنا على الكمال لذلك كلما أخطأنا نعد ونستغفر ونطلب العون من الله عز وجـــل .

* عدم استعجال الشفاء فهو داء ليس سهلا ولا بأس من التدرج الصادق مع عدم إعطاء الشيطان فرصة لاســـــــتغلال هـــــــــذا التـــــــــدرج للـــــــــدخول مـــــــــرة ثانيـــــــــة مـــــــــن خلالـــــــــه.

ماذا تفعل لو لم تستطع مقاومتها بعد كــــل خطـــوات العـــلاج الـــسابقة :-

لا تقلق أيها المعاني إذا وجدت أن هذا الأمر صعبا في البداية واعلم أنه من الطبعي جدا انك ستقاوم مرة وتنهار مرة ، ستتمكن من طرد فكرة جنسية مرة ولكنها ستستحوذ عليك مرة أخرى وهكذا ... المعركة دائرة والإقلاع عنها لن يكون إلا بالتدريج وباستخدام الخطوات السابقة بشكل عام بالإضافة إلى ما يجب أن تفعله لو انهرت ووجدت نفسك فريسة لخيال جنسي لم تملك مقاومته ؟. لا بأس ولا تجعل الـــشيطان يستغل ذلك ويوهمك بأنك لن تقوى على المقاومة وأنك أصبحت عبدا لها بل على العكس تماما بمجرد أن تنتـــــــــــــــهي مـــــــــــــــن القـــــــــــــــذف قـــــــــــــــم بـــــــــــــــالخطوات التاليـــــــــــــــة .

* استغفر الله العظيم وتب إليه واعزم على عدم العودة وتوجه إلى الله بالدعاء واصدق النيـــة في ذلـــك.

* اغتـــسل مـــن الجنابـــة وتوضـــأ وصـــل صـــلاة نافلـــة أو اســـتعد للـــصلاة المكتوبـــة.

* اسأل الحليم الكريم أن يعينك على مقاومة وساوس الشيطان ونفسك الأمارة بالسوء بشكل عام ، وان يعينك على الإقلاع عن العادة السرية بشكل خاص وصريح ولا تستحي أن تطلب منه سبحانه ذلك فهو القادر وحده سبحانه على ذلك . اسأله تعالى أن يغنيك بالحلال عن الحرام وان يوفر لك من لذة الإيمان وحلاوته ما يغنيك ويريح فكرك وعواطفك عن أي لذة ومشاعر جنسية أو غرامية وان يبدل ذلك بحب الله ورسوله ، وان يبدلك خيرا من ذلك بالحور العين وبظل عرشه الكريم وكن واثقا من انه سيجيب هذا الدعاء طالما كنت مخلص النية وراغب فعلا في طريق الاستقامة والهداية وذلك تحقيقا لوعد من لا يخلـــف وعدا حيث قال (والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا وان الله لمع المحـــسنين). آيـــة 69 العنكبـــوت

ثانيا : قناعات فكرية وأمور أجعلها دائما نصب عينيك ...

فيما يلي عددا من الأمور وخلاصات تجارب الآخرين في هذا المجال والتي لو أدخلها مدمن العادة السرية (ولا سيما الذكور) إلى تفكيره وجعلها دائما نصب عينيه لن يتعب كثيرا في الخلاص من هذا الداء بإذن الله وهذه الأمور ...

تذكر دائما ....

* أن كل مرة تفعل فيها العادة السرية في الصغر يترتب عليها نقص مقدار من القدرات الجنسية والاستمتاع الحقيقي في المستقبل .

* أن القدرة على الإقلاع عنها في سن مبكرة من ممارستها يكون أسهل بكثير من المضيّ شهورا وسنوات على ممارستها لذلك يجب إيقافها مبكرا وعدم الاستهانة بالآمر واعتقاد أنه يمكن إيقافها في الوقت الذي يريد الممارس فهذه هي مشكلة من هو غارق فيها لسنوات وسنوات يتمنى الخلاص منها ولا يستطيع .

* أن الرجل لو حصل على نساء العالم كلّه في ليلة واحدة فانه سيصبح في اليوم التالي يبحث عن المزيد والتجديد فهي رغبة لا تنتهي ولا تتوقف عند حد ، وطالما أن الأمر كذلك فما الفائدة إذا انتهى الأجل والمدمن يلهث وراء ذلك الإشباع المزعوم فلا هو حقق ما حلم به في الدنيا ولا كان مرضيا لله عز وجل وفاز بالحور العين في الجنة.

* أنه طالما انك تعلم أن تنفيذ الخيال الجنسي على أرض الواقع هو أمر محرم ومن الكبائر التي تؤدي بصاحبها إلى الهلاك، فعلام هذا التخيل ولماذا الركض وراء السراب والخيال الذي لن يخلّف إلا الندم والقهر؟

* أن النساء مهما اختلفت أشكالهن واغراءاهن وكذلك الرجال ، إلا أن العملية الجنسية في الغالب واحدة فلماذا لا نقنع بالحلال والذي فيه متعة ولذة وأجر لا يعادلها شئ ولماذا العزوف عن الزواج .

* أن الجنس المحرم الذي يمارس اليوم (بالزنا مثلا) ما هو إلا دين يقترض الآن وسيردّ من الأهل أو الذرية طال الزمن أو قصر.

* قد يصور الشيطان أن العادة السرية عملية بسيطة وليس هناك داع للإقلاع عنها ، إلا أنه متى ما توصل المدمن إلى هذا الإحساس فانه سيكون عرضة لإدماهما ومن ثم يكون على مشارف الزنا وسلسلة أخرى من الكبائر فليتنبّه لذلك قبل أن تتمادى به الأحوال كما حدث مع الكثيرون.

* قد يصور الشيطان أيضا أن الاستمناء ضروري لإخراج الكميات الزائدة عن حاجة الجسم من المني (ولا سيما في سن المراهقة) حتى ينساق المراهق وراء هذه القناعة فلا يكون لديه لا كمية زائدة ولا حتى كمية لازمة ولو كان هناك فائض فعلي يضر بالجسم لتم التخلص منه بالاحتلام مثلا.

* ليتم الاقتناع بأن ما يقرأ ويشاهد من مواضيع وصور مثيرة للنساء والرجال في المجلات الهابطة ما هو إلا لسحب النقود وقد أبدع أصحاب هذه المطبوعات في الكذب والضحك على الناس بها وما هي إلا تزوير ومبالغة وتجميل لواقع عفن ومخز لهؤلاء المشاهير.

* أن واقع نساء الفساد والعرض والترويج إنما هو أشبه بوعاء قاذورات طلاءه الخارجي جميل جدا ويجذب الناظرين المخدوعين فيه ، إلا أن واقعه ومحتواه الداخلي في منتهى العفن . وعاء جمع القاذورات من هنا وهناك ومن كل من ألقى فيه قدرا من تلك الرذيلة والانحطاط . فهلاّ اقتنعت بهذه الحقيقة وتخلصت من انبهارك بهنّ .

* أن الأفلام الجنسية بكل أنواعها إنما تعمد أعداؤنا الإبداع في إنتاجها وتصويرها ودفع الملايين لإظهارها بصورة مغرية جدا ومن ثم لتصديرها إلى الشاب والفتاة المساكين لاستدراجهم إليها ومن ثم القضاء عليهم من خلالها فهل من ملق بنفسه لهم وبهذه السهولة.

* أن ما يرويه معظم الشباب من روايات وقصص ومغامرات مع أصناف من النساء والفتيات والغلمان وكذلك ما ترويه الفتيات الساقطات لصديقاتهن إنما معظمه من نسج خيالهم والبقية معظمها مبالغة جدا فيما تقول والقلة القليلة فقط من العصاة والذين استحوذ عليهم الشيطان وحققوا جزء يسيرا منها ولا شك أن جهارهم بالسوء تضاعف عليهم الذنب ولاشك من أنهم سيتحملون وزر كل من يتأثر بكلامهم من المحافظين فليتجنب أمثال هؤلاء تماما.

* أن التخلص الآن من كل الصور والأفلام المحرمة التي في حوزة المدمن يعتبر خطوة هامة إذا بدأ بها ستوفر نصف المشوار وسيثبت بذلك أنه أخلص النية لله عز وجل وعندها سيبدله الله بخير منها وأجمل وأمتع فابدأ بها وتخلص مما لديك ولا تستقبل أيّ إنتاج جديد واقطع علاقتك مع الذين يمولوك بأحدث الإنتاج .

* أن المرأة إذا فقدت حياءها وانطلقت سافرة متبرجة متسكّعة تتحدى الملأ وتلاحق الرجال بنظراتها تكون قد فقدت كل معاني الأنوثة والجمال وعندها تكون عرضة للذئاب البشرية ينتهك عرضها وتلوك الألسنة بالحديث عنها وربما تأتي عليها لحظات تتمنى فيه الموت والهلاك بحثا عن ستر لمصائبها، وهي همسة في أذن أخواتي المسلمات.

* أن أي عورة من امرأة أو رجل وفرها الشيطان بالنظر أو بالحديث أو باللقاء ما هي إلا للاستدراج إلى بحر من سراب لو أبحر إليه سيجعله يلهث ويلهث وراءه ثم يبحث عن نجاة منه ولكن دون جدوى فهو يسحب للهلاك حتى تهلك فريسته بمحض إرادتها وتنحرف وهذا ما توعّد به إبليس لعنه الله على بني آدم ثم يقول يوم الحساب أني برئ مما تصنعون .

* أنه بمجرد أن يبدأ المدمن رحلة الكفاح هذه ويبدأ في تطبيق هذه النصائح أو حتى جزء منها قد يجد نشاط الشيطان يزداد وسيجده يوفر من الفرص المحرمة ما لم يوفره من قبل وما ذلك إلا دليل على أنه قد بدأ السير في الطريق الصحيح ولشعور الشيطان (خزاه الله) بذلك فانه سيحاول إغواءه اكثر مما مضى وللمعاني نقول فإياك أن تضعف واستمر على هذا الطريق متبعا كل النصائح المذكورة سابقا ولا تلق له بالا وتنبه لهذه المصيدة .

* أن الحياة المستقبلية تحتاج إلى جد وكفاح ومثابرة لا إلى عقل فاسد وخيال جنسي أوالى إنسان ضعيف مستعبد جعل كل وقته وجل همه كالحيوانات ، طعام و شراب ونوم وجنس.

* أن أي لذة دنيوية يحرم الإنسان نفسه منها خشية لله وابتغاء مرضاته سبحانه سيبدله الله عنها بلذة أخرى خيرا منها في الدنيا والآخرة تعوضه عنها بمئات المرات ويكفيه أن يشعر بلذة الأيمان والتي والله ما تولدت داخل قلب إلا

أغنته عن ملايين من ممارسات العادة السرية أو الشهوات الجنسية ونقلته إلى عالم من الراحة والطمأنينة والسعادة التي حرم منها في السابق بسبب العادة السرية وليت الممارس يسأل أي شاب من أصدقائه الأخيار وسيخبره الكثير عن هذه الراحة والسعادة.

* أنه إذا جاهد الإنسان وثبت على ذلك سيكافأ بحور عين هنّ فوق كل وصف وحسنهنّ لا يمكن أن يخطر على قلب بشر وهن أجدر لنا بأن نتخيلهن ونسعى للظفر بهن وأن نعمل كل ما في وسعنا لأن نبدّل هذا الخيال الجنسي المحرم وهذه الشهوة الحيوانية براحة جنسية راقية وعظيمة مع الزوجة في الدنيا ومع الحور العين في الآخرة حيث اللذة والسعادة التي ليس لها نهاية ولا يعادلها لذة في العالم حتى ولو قمت بالجنس مع نساء العالم كله مجتمعات ، فلنتخيل الحور العين ولنتخيل عناقهن وقبلتهن وجماعهن بدلا عن أي خيال جنسي آخر وسيشعر بالفرق حتما وسيلاحظ لا شعوريا أنه قد بدأ محاولات الإطاحة بهن والشوق لعمل علاقة مع واحدة منهن ولا بأس في ذلك إذا كان الطريق إليه في العودة إلى الله وتصحيح العلاقة معه ابتغاء مرضاته والفوز بجناته سبحانه، وإياك أن تحرم نفسك هذه السعادة لكي لا تكون من الأغبياء الذين لا يميزون بين الرخيص والغالي ولا بين الغث والسمين بين طريق الحق وطريق الشيطان.

وبعد ... لمدمن العادة السرية نقول.. إن الألف ميل تبدأ بخطوة ، ابدأ بالتدرج واستعن بالله ولا تعجز ولن تجد صعوبة أن شاء الله متى ما توفرت لديك العزيمة الصادقة لحماية وإنقاذ نفسك من هذا العذاب وأزفها إليك بشرى بأن نتائج التجربة مع من سبقوك تدفعك على التفاؤل جدا فهناك من بدأ في تطبيقها قبلك بمراحل وقد كانوا غارقين فيها حتى أنوفهم ولكن الله قد من عليهم الآن واصبحوا من خيار الناس وأسعدهم وما ذلك إلا تحقيقا لقول عز من قائل ...

(والذين جاهدوا فينا لنهدينّهم سبلنا وان الله لمع المحسنين).

فقط أبدأ ولا تتردد وإذا شعرت بفائدة وظفرت بالراحة التي كنت تبحث عنها فإني أرجو منك أمرين

أولهما ... الدعاء لكاتب هذه الرسالة وكل من ساعد في إظهارها وتوزيعها بالعفو والعافية وحسن جزاء الدنيا والآخرة .

ثانيهما .. عدم البخل على كل من ترى أنه بحاجة الى قراءة هذه المادة من أصدقائك بإهدائه نسخة لعلك بذلك تساعد في نشر الوقاية والعلاج من هذا الداء اللعين وتكون قد شاركت في الأجر ونشر الخير وإصلاح مجتمعك.

وأخيرا ... أسأل الله العلي القدير أن يقر أعيننا بصلاح مجتمعاتنا ذكورا وإناثا وأن يصرف عنا الفتن ما ظهر منها وما بطن ونزغ الشيطان والنفس والهوى وأن يثبتنا على الصلاح والتقوى انه وليّ ذلك والقادر عليه وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.